

**Jadłospis dla diety: Podstawowa (ogólna)
na dzień: 2026-05-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
- Obiad:** Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (**10**), Kasza gryczana (gotowana) 170g. ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Szyunka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**),
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	551,80	24,90	10,90	4,00	0,00	91,30	5,10
2	Obiad	1006,90	52,50	35,60	5,60	0,00	124,80	11,40
3	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
4	Kolacja	519,60	24,20	13,00	5,00	0,00	79,10	4,90
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2257,30	101,80	61,30	17,90	0,00	317,20	21,30

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Szynka konserwowa 40M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	592,40	24,90	14,20	8,00	0,00	92,70	2,70
2	2.	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	526,70	43,90	12,50	3,40	0,00	64,00	8,20
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	557,60	24,30	16,00	8,80	0,00	80,50	2,50

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Kompot 250 M , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Brokuły gotowane 100g , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Serdelki na gorąco z ketchupem ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	551,80	24,90	10,90	4,00	0,00	91,30	5,10
2	2.	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	763,20	49,40	12,00	3,20	0,00	120,30	11,80
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	665,50	39,50	21,40	8,10	0,00	81,50	5,30

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (**10**),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szyunka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	328,60	18,90	7,40	1,90	0,00	50,00	6,80
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	1006,90	52,50	35,60	5,60	0,00	124,80	11,40
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	296,40	16,70	8,50	2,60	0,00	41,10	5,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem i pomidorem M (**1, 3**),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (**7**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	836,10	34,70	26,60	8,40	0,00	119,60	10,70
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	763,20	49,40	12,00	3,20	0,00	120,30	11,80
4	Podwieczor	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Kolacja	898,00	44,40	28,70	9,20	0,00	120,90	10,90

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,

